

โครงการลดพุง ลดโรค เปลี่ยนชีวิตใหม่ ตำบลเขาเจ็ยก ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๒  
หลักการและเหตุผล

สถาบันโรคทรวงอก กรมการแพทย์ เดือนชายรอบเอวเกินกว่า ๓๖ นิ้ว / หญิงเกินกว่า ๓๒ นิ้ว จัดเป็นโรคอ้วนลงพุง ปัจจัยเสี่ยงสำคัญนำไปสู่โรคหัวใจและหลอดเลือดอันตรายถึงชีวิต และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อมีคุณภาพชีวิตที่ดีห่างไกลจากการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดภาวะอ้วนหรือโรคอ้วนมีโอกาสเกิดขึ้นกับบุคคลได้ทุกคน ในปัจจุบันยังไม่สามารถบ่งชี้ปัจจัยเสี่ยงที่แท้จริงของการเกิดภาวะอ้วนได้ อย่างไรก็ตามปัจจัยเสี่ยงที่น่าจะเป็นสาเหตุของการเกิดภาวะอ้วนได้แก่ การรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง มีพลังงานสูง วิถีชีวิต นั่งๆ นอนๆ ขาดกิจกรรมทางกาย ประวัติความอ้วนในครอบครัว อายุที่มากขึ้น รวมทั้งการสูบบุหรี่ ซึ่งจากนโยบายคนไทยลดไร้พุง ตามยุทธศาสตร์สุขภาพวิถีไทยของกระทรวงสาธารณสุข เพื่อเป็นการสร้างเสริมสุขภาพและการเฝ้าระวังภาวะอ้วนลงพุง ลดปัจจัยเสี่ยงกลุ่มอาการระบบย่อยอาหาร ทั้งในกลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยง และกลุ่มป่วย เพื่อส่งเสริมการดำเนินงานกิจกรรมที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมเป็นการป้องกันโรคอ้วนและการมีสุขภาพที่ดีต่อไป

โครงการลดพุง ลดโรค เปลี่ยนชีวิตใหม่ ตำบลเขาเจ็ยก ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๒ เป็นการทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสามารถตัดสินใจเลือกวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง เพื่อให้โรคอ้วนลงพุงเป็นปัญหาของประชากรทั่วโลกอันเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือโรค NCDs มากมาย อาทิ ความดันโลหิต โรคหัวใจและหลอดเลือด มะเร็ง เป็นต้น

ในปัจจุบันจำนวนคนไทยที่มีน้ำหนักตัวมากและอ้วนลงพุงเพิ่มมากขึ้นเป็นลำดับ เฉพาะอย่างยิ่งคนวัยทำงานที่มักนั่งโต๊ะทำงาน ร่างกายเคลื่อนไหวน้อย ไม่มีเวลาออกกำลังกาย และไม่คอยสนใจเรื่องอาหารการกินโดยสิ่งที่เกิดขึ้นย่อมส่งผลกระทบต่อสุขภาพ คุณภาพชีวิต รวมทั้งเศรษฐกิจและสังคมอย่างกว้างขวาง

ดังนั้นเพื่อเป็นการส่งเสริมการดูแลสุขภาพ และป้องกันการเกิดโรคเรื้อรัง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ รวมทั้งให้เกิดความเข้าใจในปัญหา อ้วน ลงพุงโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหัวถนน ตำบลเขาเจ็ยก จึงได้จัดทำโครงการ ลดพุง ลดโรค เปลี่ยนชีวิตใหม่ ตำบลเขาเจ็ยก ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๒


วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสม
๒. เพื่อลดภาวะอ้วนลงพุงในกลุ่มเป้าหมาย
๓. เพื่อลดอัตราการเกิดโรครายใหม่ในกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงและเบาหวาน

กลวิธีการดำเนินงาน

๑. ประชุมคณะทำงานกำหนดแผนงาน/โครงการและกิจกรรม
๒. ประเมินภาวะสุขภาพเบื้องต้น
๓. จัดกิจกรรมให้ความรู้เชิงปฏิบัติการ โดยแบ่งเป็น ๒ ฐาน คือ ฐานอาหาร และฐานออกกำลังกาย
๔. เฝ้าติดตามทุก ๑ เดือน
๕. ประเมินสุขภาพหลังดำเนินโครงการ
๖. สรุปผลการดำเนินกิจกรรม

สำเนาถูกต้อง

  
(นางนิตษุา สุวรรณ)

-๒-/เป้าหมาย





## เป้าหมาย

๑. เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหัวถนน เจ้าหน้าที่และพนักงานเทศบาลตำบลเขาเจ็ยก อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน และผู้สนใจเข้าร่วมโครงการ จำนวน ๕๐ คน
๒. ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ผู้ป่วยเบาหวาน ผู้ป่วยไขมันในเลือดสูง กลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง เบาหวาน ที่มีดัชนีมวลกายเกินกว่าที่กำหนด จำนวน ๕๐ คน

## ระยะในการดำเนินงาน

กรกฎาคม ๒๕๖๒ - ๓๐ กันยายน ๒๕๖๒

## สถานที่ดำเนินการ

ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหัวถนน ตำบลเขาเจ็ยก อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง

## งบประมาณ

ขอใช้งบประมาณจากเงินสนับสนุนกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลเขาเจ็ยก สนับสนุนให้โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหัวถนน ตำบลเขาเจ็ยก จำนวน ๒๓,๒๐๐ บาท (สองหมื่นสามพันสองร้อยบาทถ้วน) โดยมีรายละเอียดค่าใช้จ่ายดังนี้

๑. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม สำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่อง กินเป็น ลดได้ด้วยการออกกำลังกาย จำนวน ๑๐๐ คนๆละ ๒ มื้อ ๆ ละ ๒๕ บาท เป็นเงิน ๕,๐๐๐ บาท
๒. ค่าอาหารกลางวัน สำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่อง กินเป็น ลดได้ด้วยการออกกำลังกาย จำนวน ๑๐๐ คนๆละ ๑ มื้อ ๆ ละ ๕๐ บาท เป็นเงิน ๕,๐๐๐ บาท
๓. ค่าตรวจประเมินภาวะไขมันในเลือดในกลุ่มเสี่ยงที่มีค่าดัชนีมวลกายเกิน จำนวน ๓๐ คน ๆ ๒ ครั้ง ๆ ละ ๒๒๐ บาท เป็นเงิน ๑๓,๒๐๐ บาท

รวมเป็นเงินทั้งหมด ๒๓,๒๐๐ บาท (สองหมื่นสามพันสองร้อยบาทถ้วน)

## ผู้รับผิดชอบโครงการ

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหัวถนน ตำบลเขาเจ็ยก

## ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร และการออกกำลังกายที่ดี
๒. จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการมีค่าดัชนีมวลกายคงที่หรือลดลงจากก่อนเข้าร่วมโครงการ คิดเป็นร้อยละ ๘๐ ของผู้เข้าร่วมโครงการทั้งหมด
๓. ร้อยละของผู้เข้าร่วมโครงการ มีความพึงพอใจต่อกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ ๘๐ ของผู้เข้าร่วมโครงการทั้งหมด

สำเนาถูกต้อง

  
(นางชนิษฐา สุวรรณ)


/การประเมินผล




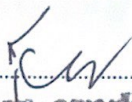
การประเมินผล/ตัวชี้วัด

๑. เพื่อส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มประชาชนที่มีสุขภาพะปกติจากการคัดกรอง
๒. เพื่อป้องกันกลุ่มเสี่ยงจากการคัดกรอง ไม่ให้เป็นผู้ป่วยรายใหม่เพิ่มขึ้น ร้อยละ ๘๐
๓. เพื่อป้องกันกลุ่มผู้ป่วยไม่ให้เกิดภาวะแทรกซ้อนจากภาวะอ้วนลงพุง ร้อยละ ๘๐


ลงชื่อ..........ผู้เขียนโครงการ  
(นางเยาวลักษณ์ ตุ่นดำ)  
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

ลงชื่อ..........ผู้ตรวจโครงการ  
(นางนภาพรณ ศรีลมูล)  
ผู้อำนวยการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหัวถนน


ลงชื่อ..........ผู้เสนอโครงการ  
(นายจวริก ปิยวาจนาสวน)  
ตำแหน่ง...สาธารณสุขอำเภอเมืองพัทลุง

ลงชื่อ..........ผู้เห็นชอบโครงการ  
(นายสมชาย คงทองสิงห์)  
ตำแหน่ง...สาธารณสุขชำนาญการพิเศษ

อนุมัติให้จัดทำและดำเนินการโครงการ ลดพุง ลดโรค เปลี่ยนชีวิตใหม่ ตำบลเขาเจ็ยก ปี ๒๕๖๒ โดย  
ใช้งบประมาณจากเงินสนับสนุนกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลเขาเจ็ยก สนับสนุนให้โรงพยาบาล  
ส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหัวถนน ตำบลเขาเจ็ยก จำนวน ๒๓,๒๐๐ บาท(สองหมื่นสามพันสองร้อยบาทถ้วน)

ลงชื่อ..........ผู้อนุมัติโครงการ  
นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ(ด้านส่งเสริมพัฒนา) รักษาการแทน  
นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพัทลุง

สำเนาถูกต้อง

  
(นางชนิษฐา สุวรรณ)





ตารางอรรถเชิงปฏิบัติการเรื่อง กินเป็น ลดได้ด้วยการออกกำลังกาย

ตามโครงการลดพุง ลดโรค เปลี่ยนชีวิตใหม่ ตำบลเขาเจ็ยก ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๒

วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๒

ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหัวถนน ตำบลเขาเจ็ยก อำเภอเมืองพัทลุง

เวลา	กิจกรรม	เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบ
๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน พร้อมประเมินภาวะสุขภาพ น้ำหนักและรอบเอว	นางเยาวลักษณ์ ตุ่นคำ
๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	เปิดประชุมและชี้แจงโครงการ	
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	กิจกรรมให้ความรู้เชิงปฏิบัติการ โดยแบ่งเป็น ๒ ฐาน (ฐานอาหาร และฐานออกกำลังกาย)	นางสุนันท์ ชูเอียด
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารเที่ยง	
๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	กิจกรรมให้ความรู้เชิงปฏิบัติการ โดยแบ่งเป็น ๒ ฐาน (ฐานอาหาร และฐานออกกำลังกาย(ต่อ)	

หมายเหตุ - รับประทานอาหารว่างเวลา ๑๐.๓๐ น. และ ๑๔.๓๐ น.

สำเนาถูกต้อง

(นางชนิษฐา สุวรรณภา)